

Стресс и антистрессовая защита.

Приемы, повышения самоуважения, собственного достоинства, осознания собственной ценности как личности.

1) Прием самоощущения.

2) Прием, стимулирующий “положительную обратную связь”. Создается ситуация, которая побуждает окружающих высказать мнение, характеризующееся положительной оценкой. Например, родным или друзьям задается вопрос: “За что Вы меня цените (любите, уважаете)?”

3) Прием, фокусированный на положительных личностных качествах.

Составляется список достоинств, привлекательных черт характера, способностей и достижений. Рекомендуются их регулярно перечитывать, особенно часто тогда, когда появляется пессимистический настрой, возникает чувство недовольства собой.

4) Прием улучшения самоимиджа. Осуществляется корректировка образа, имиджа, направленная на повышение чувства собственного достоинства. Прежде всего, это достигается путем улучшения осанки и походки, придающих внешнему облику черты уверенного человека. Весьма важное значение имеет правильный подбор одежды, обуви и прически.

5) Мнемо-оценочный прием. Вспоминаются события, дающие основания для проявления чувства гордости за свои достижения, успехи. С целью активизации воспоминаний рекомендуется:

- перечитывание писем друзей и поздравлений по случаю знаменательных дат, характеристик, отзывов и другой информации, содержащей похвальную оценку;
- просмотр альбома, составленного из фотографий, отражающих события, вызывающие подъем настроения, чувство собственного достоинства;
- размещение на видном месте фотографий, стимулирующих повышение уровня самоуважения, возникновение положительных эмоций.

6) Приемы самоутверждения - самоубеждения, ориентированные на повышение самоуважения. Для их реализации составляются словесные формулы в соответствии с общими принципами подготовки формул самоубеждения (с учетом конкретных причин, побуждающих совершенствовать личностные качества), при произношении которых желательно образно представлять уважающим себя и окружающих. Примеры словесных формул, рекомендуемых для подготовки собственного варианта:

“Я вправе улучшить представление о себе, о своих достоинствах”,

“Для повышения самоуважения у меня есть необходимые благоприятные предпосылки (хорошие личностные качества, достижения, чувства ...)”,

“Я горжусь своими успехами и тем, что меня ценят, уважают”,

“Я хочу и могу занять достойное место среди других людей”,

“Я осознаю, что повышение собственного достоинства является необходимым условием для реализации жизненных планов и улучшения здоровья”.

Мой девиз “Кто уважает себя, того уважают другие”.

“Повышение собственного достоинства - основа для достижения успехов ...”

Рекомендуется для более детального ознакомления с темой обратиться к книге Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии. – Одесса, 2004.- 360 с.